Корейские блюда

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Корейская кухня славится широким использованием овощей – лука, моркови, чеснока, свеклы и т. д., целительные свойства которых очень хорошо известны корейцам. Предлагаемые читателю рецепты корейских салатов, соусов, маринадов и заправок, в состав которых входят перечисленные овощи, позволят значительно разнообразить наш стол.

В чем секрет простых и своеобразных салатов корейской кухни? Как приготовить их, чтобы они не уступали по вкусовым и питательным свойствам оригинальным, но обошлись молодой и экономной хозяйке дешевле привезенных из Кореи? – Об этом Вы узнаете на страницах данной книги.

- Илья Мельников
  - Как приготовить соль по-корейски
  - Соус уксусный с горчицей
  - Соус уксусный
  - Морковь маринованная по-корейски
  - Морковь маринованная острая
  - Морковь маринованная
  - Морковь соленая по-корейски
  - Морковь соленая
  - Морковная заготовка для супа
  - Корейские блюда из свеклы
    - Свекла маринованная по-корейски
    - Свекла маринованная с хреном
    - Икра из свеклы
    - Мясо отварное с тушеной свеклой
  - Корейские салаты
    - Салат из моркови
    - Салат из моркови
    - Сложный салат из моркови
    - Салат из моркови с овощами
  - Салаты из свеклы
    - Салат из свеклы и капусты по-корейски
    - Салат из столовой свеклы и яблок
    - Салат со свеклой
    - Салат с вареными овощами
    - Салат со свеклой и кефиром
  - Салаты из капусты по-корейски
    - Салат из капусты острый
    - Салат из капусты с яблоками

- Чесночное пюре по–корейски
- Картофель по–корейски
- Овощная смесь по–корейски
- Масло чесночное
- Масло чесночное
- Кимзи
- Салат из рыбы
- Салат из кресс–салата с картофелем
- Салат из молодого лука–порея

Илья Мельников
Корейские блюда

Как приготовить соль по-корейски

Соль по-корейски необходима для приготовления маринадов к овощам, салатам, к горячим блюдам из рыбы, мяса и птицы. Для того, чтобы ее приготовить необходимо тщательно перемешать 500 г. мелкой соли с 10 г. толченой гвоздики и таким же количеством тертого мускатного ореха, черного молотого перца и корицы. Затем добавить 5 г. толченых лавровых листиков, 5 г. сухого тимьяна, 5 г. стручкового перца, 5 г. сухого базилика.

Полученную смесь просушить на противне в слабо нагретой духовке или на солнце и ссыпать в банки для специй.

Соус уксусный с горчицей

4 столовых ложки растительного масла, 1 столовая ложка острой горчицы, 1 столовая ложка уксуса, 1 горсть зеленой смеси (по желанию), 1 щепотка соли, 1 щепотка черного молотого перца.

Горчицу положить в салатник, полить растительным маслом, энергично взбивая, добавить уксус, соль, черный молотый перец, мелко нарезанную смесь зелени.

Подавать к холодным и горячим блюдам.

Соус уксусный

3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1 горсть мелко нарезанной зелени по желанию, соль, черный молотый перец.

Соль развести в уксусе, добавить растительное масло, черный молотый перец, смесь зелени, тщательно перемешать.

Морковь маринованная по-корейски

Состав заливки: на 1 л. воды взять 0.8 л. столового уксуса, 40 г. сахара, 30 г. корейской соли.

Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Уложить в банки и залить предварительно охлажденным и профильтрованным маринадом. Банки затем обвязать плотной тканью или марлей и поставить в холодное место.

Морковь маринованная острая

На литровую банку взять половину стакана столового уксуса, 200 г. растительного масла, 60 г. чеснока.

Состав заливки: на 1 л. воды взять 30 г. корейской соли 70 г. сахара.

Свежую морковь необходимо намочить в воде, вымыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 10 мм и пробланшировать 4 мин. в кипящей воде. В банки налить уксус, растительное масло, уложить морковь и очищенные зубчики чеснока. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде. Время стерилизации литровой банки – 15 мин.

Морковь маринованная

На литровую банку взять 10 зерен душистого и 10 зерен черного перца, 7 бутонов гвоздики, 2 лавровых листа, кусочки корицы.

Состав заливки: на 1 л. воды взять 50 г. соли, 90 г. сахара, 1 столовую ложку уксусной эссенции.

Для приготовления маринованной моркови свежую молодую морковь тщательно вымыть, очистить и опустить в кипящую подсоленную воду на 3 – 5 минут. Затем охладить морковь в холодной воде, нарезать кусочками одинаковой формы, уложить в банки, предварительно положив на дно пряности. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде. Литровые банки стерилизуют 20—25 минут, банки 0.5 л. 12 – 15 мин.

Морковь соленая по-корейски

На 1 кг. моркови взять 15 г. свежего укропа, 5 г. лавровых листьев, 25 г. красного острого перца.

Состав заливки: на 1 л. воды – 50 г. корейской соли.

Свежую морковь необходимо тщательно вымыть и обрезать ботву. Приправу и пряности положить на дно, а горький перец разложить между слоями моркови. Залить холодной заливкой, положить сверху кружок и гнет, поставить в холодное место на 25 дней. При необходимости долить солевой раствор, приготовленный из расчета 20 г. соли на 1 л. воды.

Морковь соленая

Состав заливки: на 1 л. воды – 620 г. соли.

Свежую морковь тщательно моют с помощью щетки и укладывают плотными рядами в посуду с широким горлом. Заливают холодным рассолом, накрывают плотной тканью, сверху кладут кружок и гнет, выдерживают три дня при комнатной температуре, а затем переносят в прохладное место.

Морковная заготовка для супа

600 г. моркови, 600 г. корнеплодов петрушки, 500 г. сельдерея, 150 г. лука – порея, 200 г. репчатого лука, соль.

Морковь вымыть, очистить, прополоскать, измельчить на терке и смешать с солью из расчета 150 г. – 200 г. соли на 1 кг. смеси. Уложить в банки, хорошенько утрамбовать деревянным пестиком, пока овощи не покроются соком, укупорить и хранить в темном прохладном месте. Использовать для приготовления супов, салатов, вторых блюд из расчета: 1 столовая ложка смеси на одну порцию.

Корейские блюда из свеклы

Свекла маринованная по-корейски

Состав заливки: на 0,5 л. воды взять 150 – 200 г. столового уксуса, 20 – 40 г. соли, 1 – 3 г. семян укропа или тмина, 3 – 10 г. корня хрена.

Для маринования необходимо взять мелкие, хорошо крашенные корнеплоды свеклы весом 40 – 50 г. отварить их до размягчения и очистить. Затем уложить в банки и залить горячим маринадом. Пастеризовать при t – 90С: банки 0,5 л. – 15 минут, 1 л – 20 минут. Можно мариновать и крупную свеклу, предварительно нарезав ее фигурными кусочками.

Свекла маринованная с хреном

1 кг. свеклы, 200 г. корня хрена.

Состав заливки: 0.3 л. воды, 0.9 л. столового уксуса, 100 г. корейской соли, 200 г. сахара.

Свеклу средней величины варить до размягчения, затем быстро охладить в воде и снять кожицу. Свеклу нарезать мелкими полосками или нашинковать. Корни хрена вымочить в воде, если они только что выкопаны, вымачивать не нужно. Корни очистить, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать свеклу с хреном, уложить в банки и залить горячим маринадом. Пастеризовать при t – 90 С: банки 0.5 л – 15 минут, литровые и двухлитровые – 20 минут.

Икра из свеклы

Взять 5 средних корнеплодов свеклы, 3 моркови, 2 луковицы, 100 г растительного масла, 3 столовой ложки томатной пасты или 4 помидора, перец по вкусу.

Очистить свеклу, морковь, репчатый лук, нарезать их на кусочки, пропустить их через мясорубку, сначала через крупную решетку, потом через мелкую. Овощи переложить в кастрюлю и поставить в горячую духовку. Держать в ней до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Затем влить на раскаленную сковороду растительное масло, уложить на нее овощную смесь и немного потушить. Минут за 5 – 10 до окончания готовки добавить томатную пасту или красные помидоры, предварительно измельчив их. Икра из свеклы вкусна в горячем и холодном виде.

Мясо отварное с тушеной свеклой

На одну порцию взять 120 г мяса, 1 корнеплод свеклы, 10 г сливочного масла, 40 г сметаны, 5 г муки, 3 г зелени.

Мясо отварить до полуготовности, бульон слить. Свеклу нарезать, залить небольшим количеством подкисленной уксусом воды и тушить со стручковым перцем до готовности. Затем мясо и свеклу выложить на сковородку и залить сметанным соусом. Сметанный соус приготавливается следующим образом: общее количество сметаны, необходимое для приготовления соуса, делится на две части: одну часть нужно охладить и смешать с подсушенной мукой, затем присоединить к остальному количеству сметаны и нагреть, доведя постепенно до кипения. На 1 порцию взять 50 г сметаны и 5 г муки.

После заливки сметанным соусом добавляется жидкость, которая осталась после тушения свеклы и все тушится до готовности. Подавать отварное мясо с тушеной свеклой с мелко нарезанной зеленью.

Корейские салаты

Салат из моркови

Морковь, уксус, подсолнечное масло, сахар, перец черный, чеснок, кориандр.

Взять один килограмм обработанной сырой моркови, натереть на специальной терке тонкими и длинными полосками, смешать с 4 ложками подсолнечного масла, 3 столовыми ложками уксуса, 3 столовыми ложками сахара, 1 чайной ложкой черного молотого перца и большой головкой растертого чеснока. К полученной смеси добавить щепотку молотого кориандра.

Салат из моркови

Морковь, уксус, подсолнечное масло, сахар, черный перец, чеснок, лавровый лист, гвоздика, кориандр.

На 1 кг. моркови взять 0.5 стакана горячего подсолнечного масла, 3 головки чеснока, 3 столовой ложки уксуса, 1 столовую ложку черного перца, 1 чайную ложку соли, 1 чайную ложку сахара, гвоздику, кориандр, растертый лавровый лист.

Морковь натирается на специальной терке удлиненной, тонкой соломкой, затем смешивается с данными компонентами салата.

Сложный салат из моркови

Маринованная морковь, масло растительное, чеснок, красный перец, кинза.

Свежую морковь вымыть, очистить, натереть на специальной терке, затем немного посолить, добавить уксус и оставить мариноваться на 2 часа. Через два часа слить лишний сок, пережарить лук в подсолнечном масле, лук вынуть, а горячим маслом полить морковь, добавив тертого чеснока, красного молотого перца и перетертого в порошок кориандра. Все это добавить в подготовленную морковь по вкусу.

Салат из моркови с овощами

Взять 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 0.5 кг лука, 0.5 кг корнеплодов сельдерея, 0.5 кг петрушки, 2 головки чеснока, 250 г. растительного масла, черного и душистого перца, плодов можжевельника, корейскую соль, сахар.

Помидоры опустить на 2 минуты в кипящую воду, остудить в холодной воде, снять кожицу, нарезать дольками и тушить с несколькими ложками растительного масла, пока масса не загустеет.

Мелко нарезанный лук посолить и потушить в кастрюле на слабом огне с растительным маслом, пока лук не станет мягким. Морковь, корнеплоды петрушки и сельдерея очистить, нарезать столбиками, добавить к луку вместе с мелко нарезанным чесноком, посолить и тушить помешивая. Если нужно, добавить 2 ложки горячей воды. Затем добавить томатную пасту, соль, сахар, горький перец, протертые семена можжевельника, душистого перца. Полученный салат разложить по банкам в горячем виде и пастеризовать при 90 градусах: 0.5 литровые банки – 20 минут, а литровые – 30 минут.

Салаты из свеклы

Салат из свеклы и капусты по-корейски

Взять 1 кг свеклы, 1 кг белокачанной капусты, 200 г лука.

Состав заливки: на 1 л воды – 0.9 л столового уксуса, 200 г сахара, 120 г корейской соли.

Вымыть и сварить свеклу средней величины, нарезать ее соломкой. Нашинковать капусту, а лук нарезать кольцами. В кипящей воде расствoрить соль, сахар, добавить уксус и варить нарезанные овощи 10 минут. Затем горячие овощи переложить в банки, залить маринадом и стерилизовать в кипящей воде. Литровые банки стерилизуют 15 мин.

Салат из столовой свеклы и яблок

Крупную сваренную и очищенную свеклу натереть на крупной терке и смешать с одним натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным луком, тертым хреном, толченой гвоздикой, толченой корицей, лимонным соком или майонезом. Украсить салат маринованым огурцом и петрушкой.

Салат со свеклой

Взять 4 некрупных свеклы, 3 картофелины, одну луковицу, 2 чайные ложки хрена, 2 столовые ложки подсолнечного масла, соль и уксус по вкусу.

Свеклу отварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Прибавить к ней отваренный картофель нарезанный ломтиками, жареный лук, тертый хрен. Все перемешать, полить подсолнечным маслом и уксусом.

Салат с вареными овощами

Для приготовления одной порции необходимо 50 г картофеля, 50 г свеклы и 50 г огурцов, 75 г яблок, 35 г моркови, 20 г лука, по 10 г растительного масла, майонеза, перец.

Морковь и свеклу промыть, отворить по отдельности, охладить, очистить от кожуры, мелко нарезать. Соленые огурцы, яблоки, стручковый красный перец и репчатый лук очистить и нарезать. Все компоненты салата смешать, заправить растительным маслом и полить майонезом или сметаной.

Салат со свеклой и кефиром

Взять 400 г свеклы с ботвой, 100 г моркови, 0.5 л кефира, 0.5 стакана сметаны, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 4 яйца (сваренных в крутую), чеснок, сахар, соль, зелень по вкусу.

Сварить свеклу, морковь и свекольную ботву. Кефир смешать со сметаной, добавить нарезанные огурцы, лук, яйца, соль, сахар, зелень, все перемешать. Добавить растертый чеснок и чуть для остроты лимонного сока.

Вместо кефира можно использовать сыворотку, простоквашу или хлебный квас.

Салаты из капусты по-корейски

Салат из капусты острый

Взять 1 кг белокачанной капусты, 1 стакан уксуса, острый красный перец, 4 дольки чеснока, 3 столовые ложки соли.

Для приготовления салата необходимо нашинковать капусту, посыпать ее солью и дать постоять два часа. Затем мелко нарезать чеснок, смешать его с молотым острым красным перцем, добавить к капусте и перемешать. Капусту положить в эмалированную кастрюлю, уплотнить, залить уксусом, положить сверху деревянный круг и груз.

Подавая капусту, ее можно заправить растительным маслом и добавить нарезанный кружочками лук.

Салат из капусты с яблоками

Для четырех человек: 1 небольшой кочан молодой зеленой капусты, по весу столько же яблок сорта ранет, 2 столовые ложки сока лимона, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны или сливок, соль, черный молотый перец.

С кочана капусты снять увядшие листья, очистить ее, разрезать на 4 части и опустить на 10 мин в подсоленную воду. Затем прополоскать несколько раз, процедить, нашинковать. Очистить яблоки от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, перемешать с капустой, полить соусом, приготовленным из сока лимона, растительного масла, зелени, корейской соли, черного молотого перца, все тщательно перемешать. Перед подачей к столу заправить сметаной или сливками.

Чесночное пюре по–корейски

Для 4-х человек: 500 г чеснока, 100 г сметаны или сливок, соль, черный молотый перец.

Для приготовления пюре необходимо очистить чеснок и положить его на несколько минут в слегка подсоленную кипящую воду. Когда он станет мягким, надо его растолочь, перемешать со сливками или сметаной, заправить солью и черным молотым перцем.

Картофель по–корейски

Для 4 – х человек: 750 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, мелко нарезанная зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Отварить картофель в мундире, вынуть из кастрюли, остудить под струей холодной воды, очистить от кожуры, нарезать ломтиками средней величины. На сковороде распустить сливочное и растительное масло и на умеренном огне обжарить картофель до золотистого оттенка, подсолить, поперчить, следить, чтобы картофель не пригорел. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Овощная смесь по–корейски

Для 6 – ти человек: 800 г кабачков, 800 г помидоров, 800 г баклажанов, 250 г растительного масла, 4 листика базилика, соль, черный молотый перец.

Овощи не очищают от кожуры и нарезают кружочками толщиной 5 мм. Кабачки, помидоры, баклажаны красиво раскладывают на противне в виде пирога, поливают растительным маслом, солят, перчат и ставят в духовку на 25 минут. Время от времени овощи поливают образовавшимся соком. К столу подают овощную смесь горячей, посыпав нарезанными листиками базилика.

Масло чесночное

Очистить 12 долек чеснока, положить в кастрюлю, отварить в небольшом количестве воды на сильном огне, процедить, растолочь с 200 г сливочного масла, добавить соль, черный перец молотый, щепотку горького стручкового перца, щепотку растертого мускатного ореха. Тщательно перемешать.

Масло чесночное

Взять 150 г сливочного масла, 100 г чеснока.

Чеснок очистить, опустить на 5 мин в кипящую воду, процедить, обсушить, растолочь с размягченным сливочным маслом, протереть через сито.

Используется как гарнир к холодным закускам.

Кимзи

Для приготовления салата из белокочанной капусты взять: кимзи или белокочанной капусты 800 г, лук репчатый 400 г, чеснок 20 г, перец красный, соль.

Кимзи или белокочанную капусту тонко нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все продукты перемешать, уложить в посуду, придавить грузом и оставить на 2 – 3 дня.

Салат из рыбы

250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 луковица, 2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.

Малокостную рыбу – щуку, судак или иную, отварить в небольшом количестве воды, охладить, удалить кости, нарезать филе кусочками. Огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и смешать с кусочками рыбы. Салат посолить, поперчить, заправить ложечкой готовой горчицы и майонезом по вкусу.

Салат из кресс–салата с картофелем

Для 4 – х человек: 4 картофелины средней величины, пучок кресс – салата, уксусный соус.

Картофель промыть, отварить в мундире, очистить от кожуры, нарезать кружочками. Листья кресс – салата нарезать со стеблями, промыть в нескольких водах, процедить, тщательно перемешать с картофелем и уксусным соусом.

Салат из молодого лука–порея

Для 4 – х человек: 500 г молодого лука – порея, уксусный соус, зелень, соль.

У лука отрезать увядшие части, корневище, разрезать пополам, промыть, связать в пучок, отварить на водяной бане с кипящей подсоленной водой, процедить.

Подавать в горячем или холодном виде с уксусным соусом.